



Die eigene Energie als innerer Kompass

Selbstbewusstsein · Selbstverantwortung · Selbstbestimmung · Selbstwert

Die **gestalttherapeutische Selbsterfahrungsgruppe** bietet einen geschützten Raum für Ihre persönliche Weiterentwicklung und das Erforschen eigener Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen im Hier und Jetzt.

Sie fördert die Selbstwahrnehmung, unterstützt bei der Überwindung von Blockaden, der Entfaltung von Potenzialen sowie bei der Verbesserung der Kontaktfähigkeit mit sich selbst und anderen.

Durch angeleitete Übungen unter Verwendung kreativer Methoden werden Sie neue Erfahrungen sammeln und bisher nicht abgeschlossene Themen, die unbewusst Energie in Ihrem Alltag binden und Kraft kosten, bearbeiten.

Sie werden begleitet durch wertschätzendes Feedback und Austausch in der Gruppe. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, wohl aber ein Interesse für sich und andere sowie Freude an neuen Erfahrungen.

